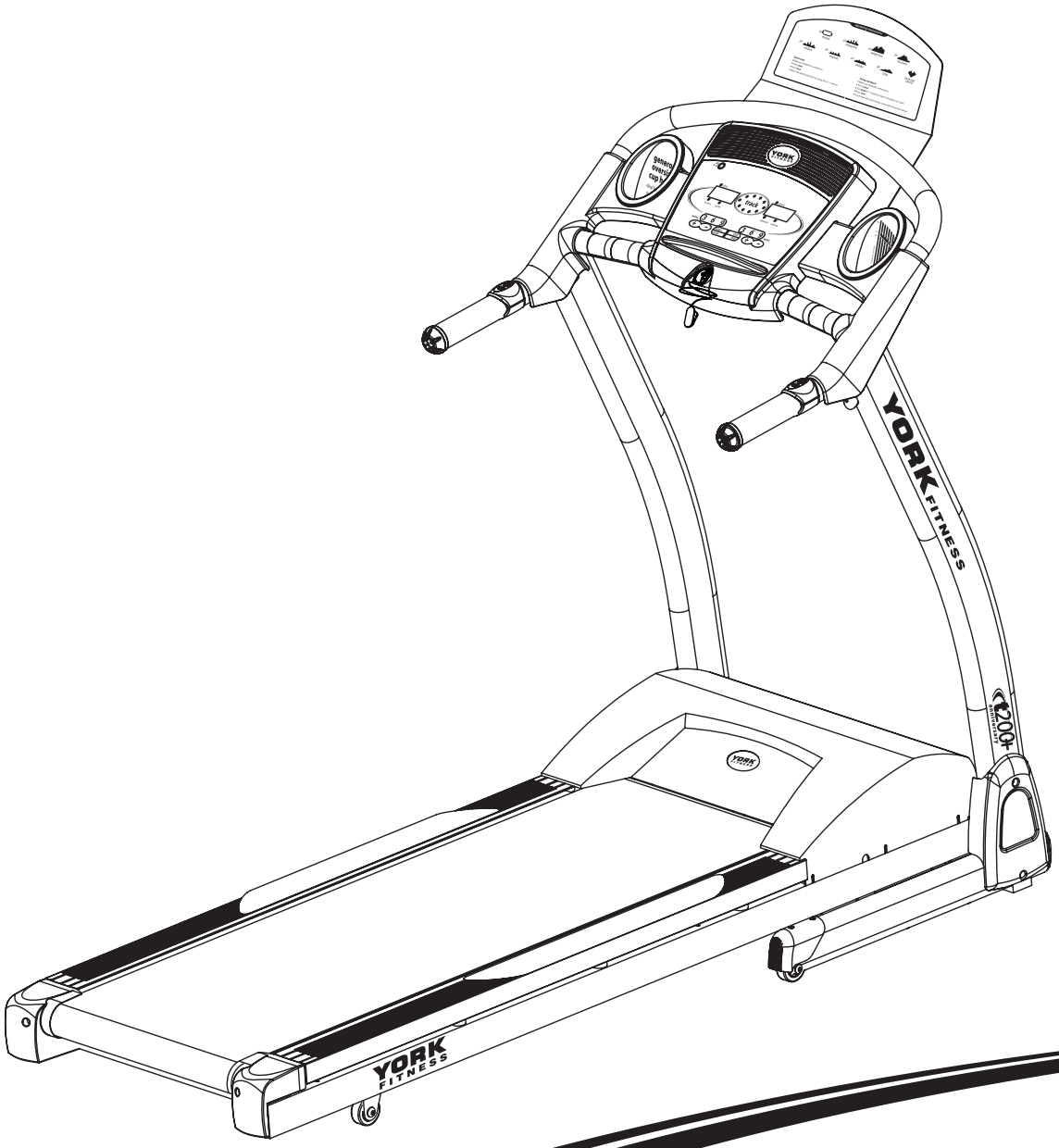
YORK FITNESS



anniversary t200+

podręcznik użytkownika

www.yorkfitness.pl

YORK FITNESS

Gratulujemy zakupu produktu firmy York Fitness.

Wybrali Państwo urządzenie o wysokiej jakości, bezpieczne i nowoczesne, które pomoże Wam osiągnąć pożądaną sprawność fizyczną.

Prosimy o zapoznanie się z podręcznikiem użytkownika, co pozwoli Państwu efektywnie korzystać z urządzenia. Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie www.yorkfitness.com.

! Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

spis treści

informacje dotyczące bezpieczeństwa 04

wsparcie posprzedażowe 05

instrukcja montażu 06

instrukcje dla użytkownika 10

- szybki start
- opis wyświetlacza i komunikaty
- funkcje przycisków
- korzystanie z programów treningowych

objaśnienia funkcji bieżni 13

konserwacja bieżni 15

trening 16

wykrywanie i usuwanie usterek 17

rysunki szczegółowe i wykaz części 18

informacje dotyczące bezpieczeństwa

PRZED ROZPOCZĘCIEM MONTAŻU PROSIMY O ZAPOZNANIE SIĘ Z PODRĘCZNIKIEM UŻYTKOWNIKA. PODRĘCZNIK OPRACOWANO Z NAJWYŻSZĄ STARANNOŚCIĄ. PRZESTRZEGANIE ZALECEŃ ZAWARTYCH W NIM POZWOLI NA OGRANICZENIE RYZYKA KONTUZJI.

JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO – PONIŻSZE INFORMACJE NIE OPISUJĄ WSZYSTKICH MOŻLIWYCH ZAGROŻEŃ MOGĄCYCH POJAWIĆ SIĘ W TRAKCIE EKSPLOATACJI URZĄDZENIA.

- Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym i równym podłożu.
- Zawsze korzystaj z urządzenia na płaskiej powierzchni i przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź jego stabilność.
- Ze względów bezpieczeństwa należy zachować odstęp 1 x 2 metry za urządzeniem.
- Produkt wyposażony jest w klucz bezpieczeństwa. Bieżnia nie będzie działać bez klucza bezpieczeństwa.
- Klucz bezpieczeństwa służy do wyłączania urządzenia w razie awarii.
- Klucz należy przyczepić do ubrania za pomocą klipsa. W razie przypadkowego wyciągnięcia klucza bezpieczeństwa, bieżnia zacznie zwalniać.
- W razie awarii należy chwycić się za rękojeść i postawić stopy na platformach bocznych. Po uzyskaniu równowagi należy wyjąć klucz bezpieczeństwa. Bieżnia zacznie zwalniać, aż do zatrzymania.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Jeśli istnieją jakiekolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzane części na nowe, oryginalne.
- Zawsze należy używać właściwych elementów regulujących/blokujących.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich elementów blokujących.
- W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulujących w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.
- Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.
- Przed przy stąpieniem do ćwiczeń zdejmij biżuterię.
- Celem zapobieżenia kontuzji przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadź rozgrzewkę.
- Celem zapobieżenia kontuzji nie ćwicz od 1 do 2 godzin po posiłku.
- Nie należy przeciążać urządzenia maksymalna waga użytkownika wynosi 125 kg.
- Nie należy używać urządzenia do innych celów niż podane w niniejszym podręczniku i/lub w dostarczanych tablicach informacyjnych.
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- Po wyjęciu bieżni z opakowania jedynym, bezpiecznym sposobem transportu bieżni jest transport z użyciem kół bieżni opisany w dalszej części instrukcji. Zabronione jest w szczególności przewracanie bieżni na bok. Niezastosowanie się do powyższego grozi zranieniem.
- Zarówno niedostateczna jak i nadmierna ilość smaru skutkuje pracą urządzenia pod zwiększonym obciążeniem co w konsekwencji może doprowadzić do awarii. W przypadku wątpliwości odnośnie prawidłowego smarowania należy skontaktować się z serwisem dystrybutora.
- Zaleca się pozostawienie oryginalnego opakowania, co zapewni bezpieczny transport urządzenia w przypadku konieczności korzystania z usług serwisu.
- Niniejsze urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.

Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej, zgodnie z treścią deklaracji zgodności dostępnej na stronie www.yorkfitness.pl

Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.

Dane techniczne:

1. Waga urządzenia: 83 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.) 181 x 82 cm

Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem.

Konserwacja

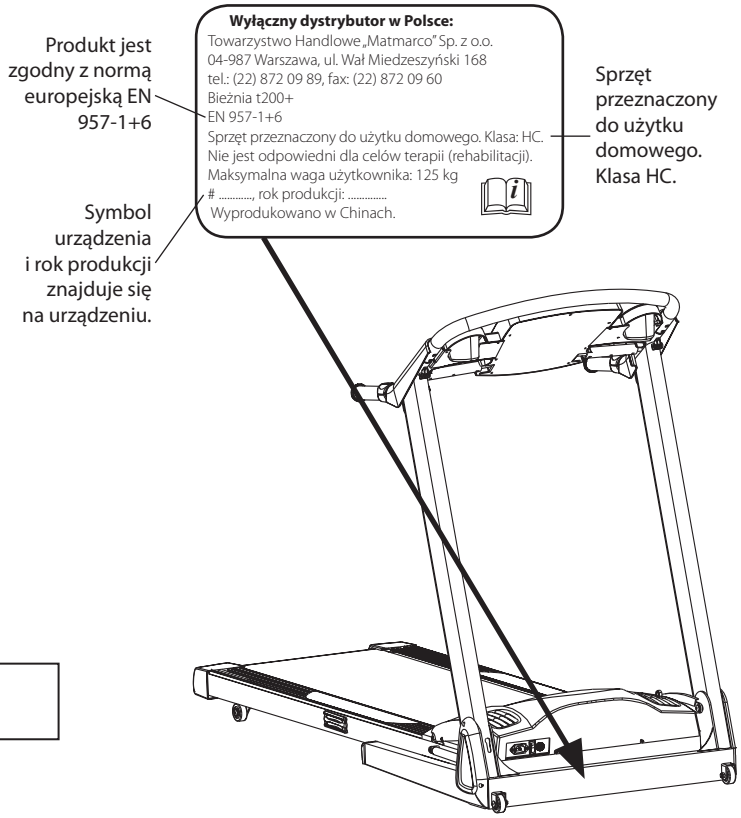
- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki.
- Chroń urządzenie przed zamoczeniem (szczególnie części elektryczne), odłącz urządzenie od zasilania przed rozpoczęciem jakichkolwiek czynności konserwujących.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, śruby, części ruchome, tuleje, łańcuchy, kółka, łożyska i elementy łączące, itp.
- Zaleca się regularne sprawdzanie urządzenia: co najmniej raz na tydzień.
- Przed przystąpieniem do treningu należy sprawdzić dokręcenie wszystkich śrub.
- W przypadku uszkodzenia / zużycia elementów należy wycofać urządzenie z użytkowania do czasu naprawy, a w/w elementy zastąpić nowymi oryginalnymi częściami.
- Należy zapobiegać skapywaniu potu na urządzenie. Niedostosowanie się do tego wymogu może powodować uszkodzenie podzespołów elektrycznych i elektronicznych urządzenia.
- Do materiałów eksploatacyjnych bieżni zalicza się również pas biegowy. Należy kontrolować wytarcie pasa biegowego i w przypadku jego zużycia niezwłocznie wymienić na nowy. Zaniechanie wymiany skutkuje pracą urządzenia pod zwiększonym obciążeniem co w konsekwencji może doprowadzić do awarii.
- W ramach bieżących czynności konserwacyjnych użytkownik jest zobowiązany kontrolować przynajmniej raz w miesiącu i przeciwdziałać zaleganiu kurzu w komorze silnika. W tym celu należy odłączyć całkowicie przewód zasilający od urządzenia i odczekać 1 godzinę. Następnie należy poluzować odkręcić wszystkie wkręty mocujące obudowę silnika i ją zdemontować. Po powyższych czynnościach można przystąpić do odkurzenia komory silnika oczyszczając elementy pędzelkiem bądź prężonym powietrzem. Montujemy obudowę dokręcając wkręty i ponownie włączamy zasilanie urządzenia.
- Symbol przekreślonego kosza oznacza zakaz wyrzucania produktu razem z odpadami komunalnymi. W trosce o środowisko naturalne produkt należy przekazać wyłącznie podmiotom zajmującym się odbiorem zużytego sprzętu elektronicznego i elektrycznego. Wykazy podmiotów uprawnionych do odbioru zużytego sprzętu znajdują się na stronach internetowych gmin. Niektóre składniki urządzenia takie jak okablowanie zewnętrzne, płytki drukowane i wyświetlacze ciekłokrystaliczne mają ujemny wpływ na środowisko naturalne.

Wsparcie posprzedażowe

W razie jakichkolwiek pytań dotyczących urządzenia, przed skontaktowaniem się ze sprzedawcą należy zebrać poniższe informacje:

1. Numer seryjny. Znajduje się on na etykiecie umiejscowionej we wskazanym miejscu. Celem uzyskania pomocy spisz numer seryjny.
2. Data pierwszego zakupu urządzenia.
3. Miejsce zakupu.
4. Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
5. Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia.

Twój numer seryjny: _____


Produkt jest zgodny z normą europejską EN 957-1+6
Symbol urządzenia i rok produkcji znajduje się na urządzeniu.
Wyłączny dystrybutor w Polsce:
Towarzystwo Handlowe „Matmarco" Sp. z o.o.
04-987 Warszawa, ul. Wał Miedzeszyński 168
tel.: (22) 872 09 89, fax: (22) 872 09 60
Bieżnia t200+
EN 957-1+6
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa: HC.
Nie jest odpowiedni dla celów terapii (rehabilitacji).
Maksymalna waga użytkownika: 125 kg
....., rok produkcji: .....
Wyprodukowano w Chinach.
Sprzęt przeznaczony do użytku domowego. Klasa HC.

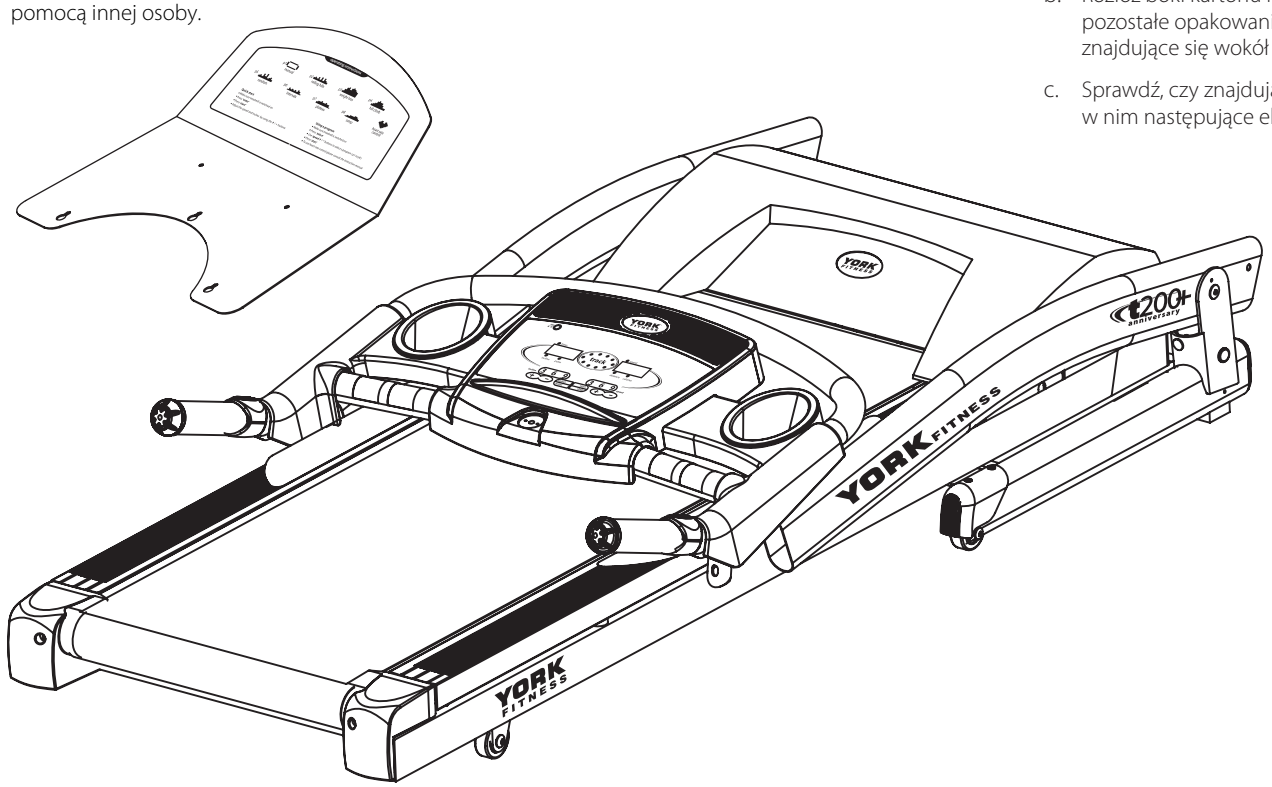
1. Przed montażem

1. **Przygotuj odpowiednie miejsce pracy –** Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu. Urządzenie przenieś na miejsce użytkowania wyłącznie w zamkniętym opakowaniu z pomocą innej osoby.
2. **Poproś o pomoc** – Urządzenie należy składać z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.
3. **Otwórz opakowanie –** Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz je we właściwej pozycji.
4. **Wypakuj części z opakowania –**

a. Wyjmij z kartonu wszystkie elementy znajdujące się nad bieżnią i ułóż je na podłodze

b. Rozłóż boki kartonu i wyjmij pozostałe opakowania znajdujące się wokół bieżni.

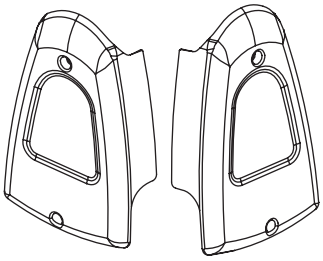
c. Sprawdź, czy znajdują się w nim następujące elementy:



Plastikowe osłony

Osłona podstawy przednia – lewa x 1

Nr **B36**

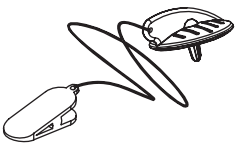


Osłona podstawy przednia – prawa x 1

Nr **B37**

Klucz bezpieczeństwa x 1

Nr **B01**



Przewód głośnika x 1

Nr **B12**

Elementy łączące

Nr **C14** podkładka wygięta x 4

Nr **C12** śruba z łbem sześciokątnym 20 mm x 6

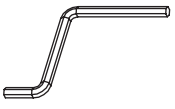
Nr **C13** podkładka płaska x 2

Nr **C23** śruba 6 mm x 6

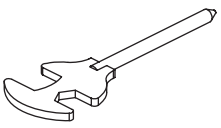
Nr **C01** śruba 16 mm x 2

Narzędzia potrzebne do montażu

Nr **D01** Klucz do śrub ampulowych (30 mm x 70 mm)



Nr **D03** Klucz / śrubokręt



Pojemnik ze smarem

Bieżnia zajmuje powierzchnię 181 x 82 cm i waży 83 kg.

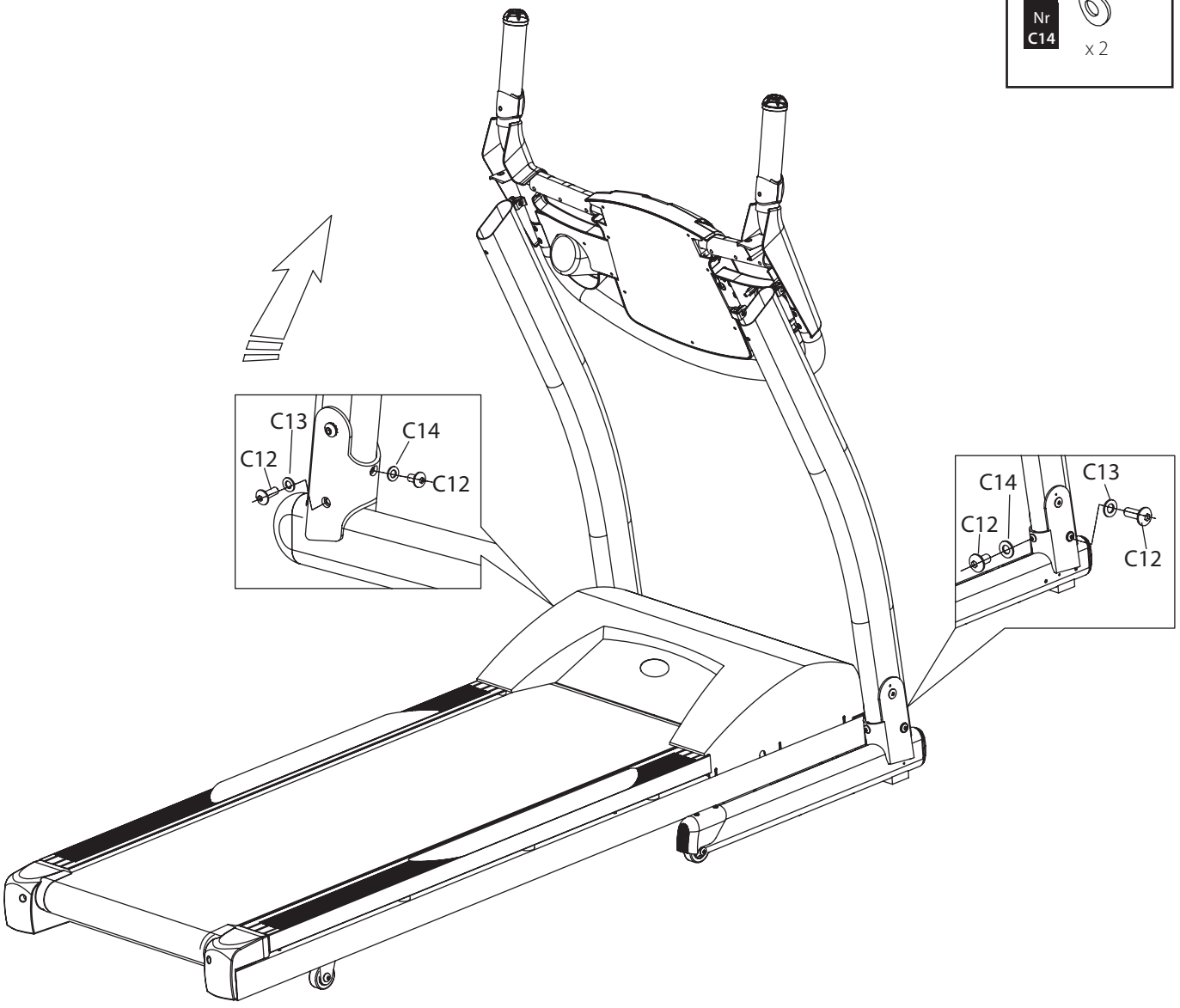
W przypadku braku jakiejkolwiek części przed zgłoszeniem się do sprzedawcy skontaktuj się ze sprzedawcą

2. Montaż kolumn

1. Podnieś kolumny do góry.
2. Przymocuj do podstawy przy użyciu 4 śrub (C12), 2 podkładek wygiętych (C14) i 2 podkładek (C13) – do dokręcenia użyj klucza do śrub ampulowych

ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr C12	x 4
Nr C13	x 2
Nr C14	x 2

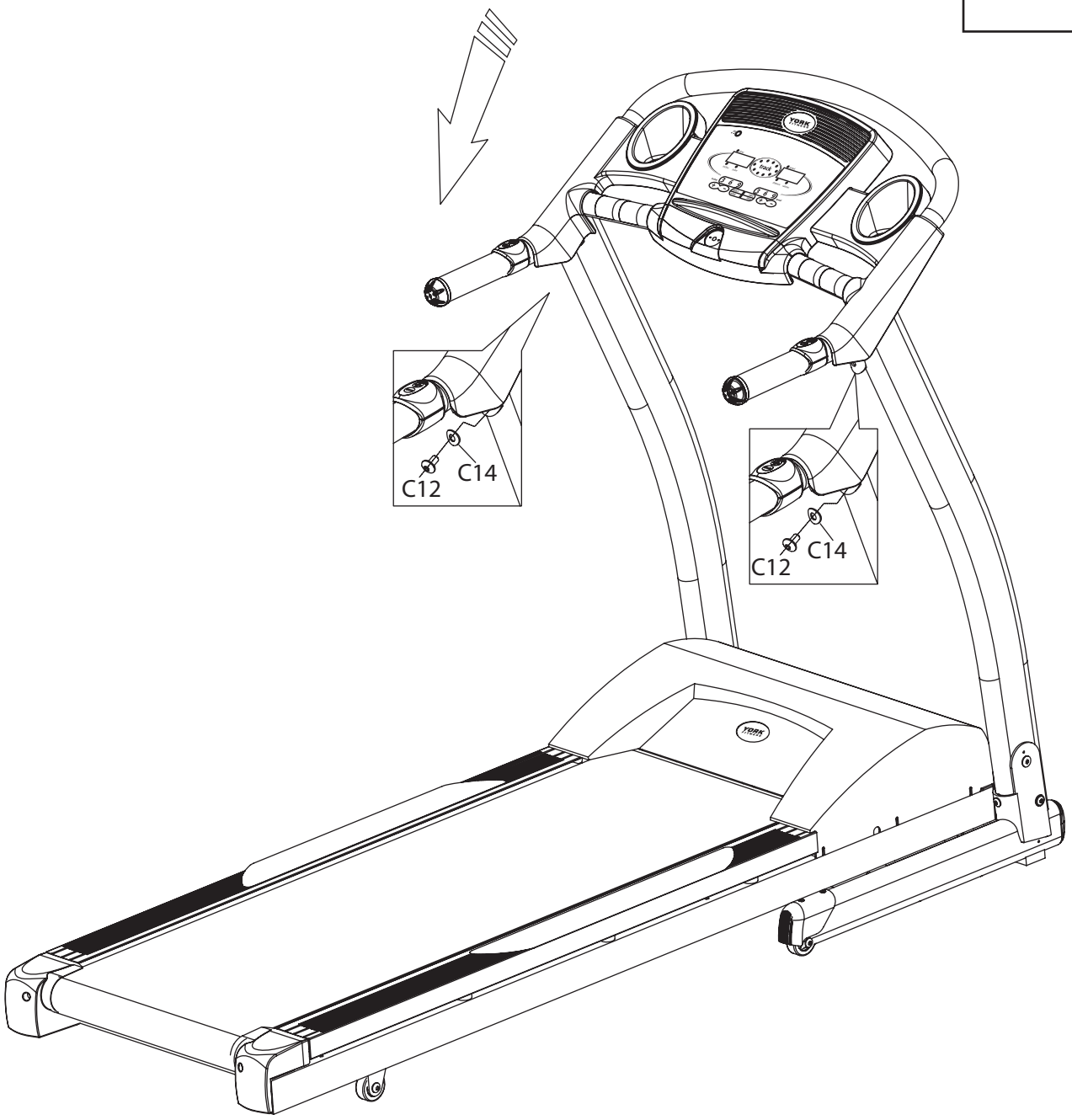


3. Montaż komputera

1. Obróć komputer i ustaw w pozycji pokazanej na rysunku.
2. Przymocuj do górnej części kolumn przy użyciu 2 śrub (C12), 2 podkładek (C14) – celem dokręcenia użyj klucza do śrub ampulowych.

ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr C12		x 2
Nr C14		x 2

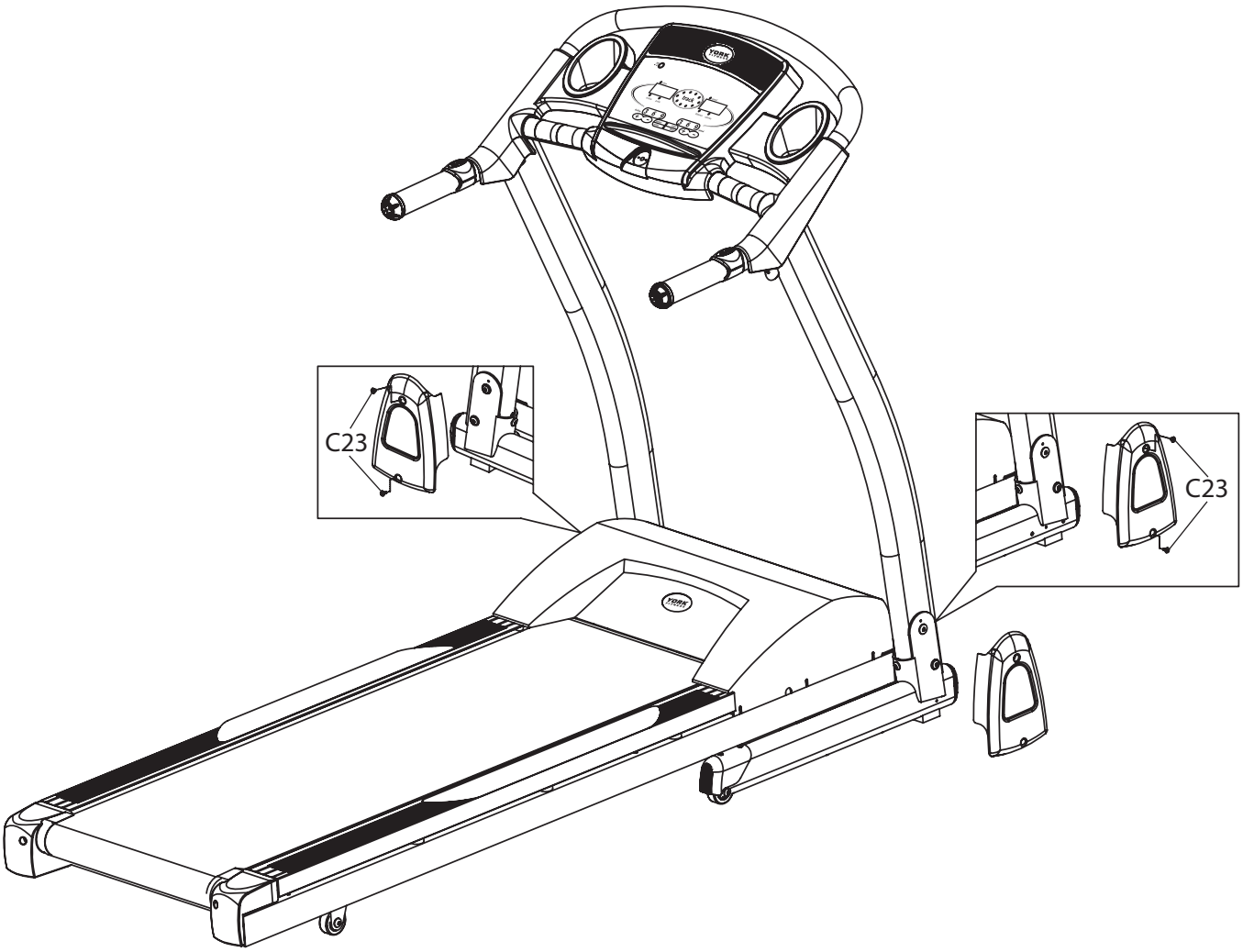


4. Montaż osłon plastikowych

1. Przymocuj plastikowe osłony do podstawy kolumn przy użyciu 4 śrub (C23).

ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr	
C23	x 4



5. Mocowanie uchwytu do czytania

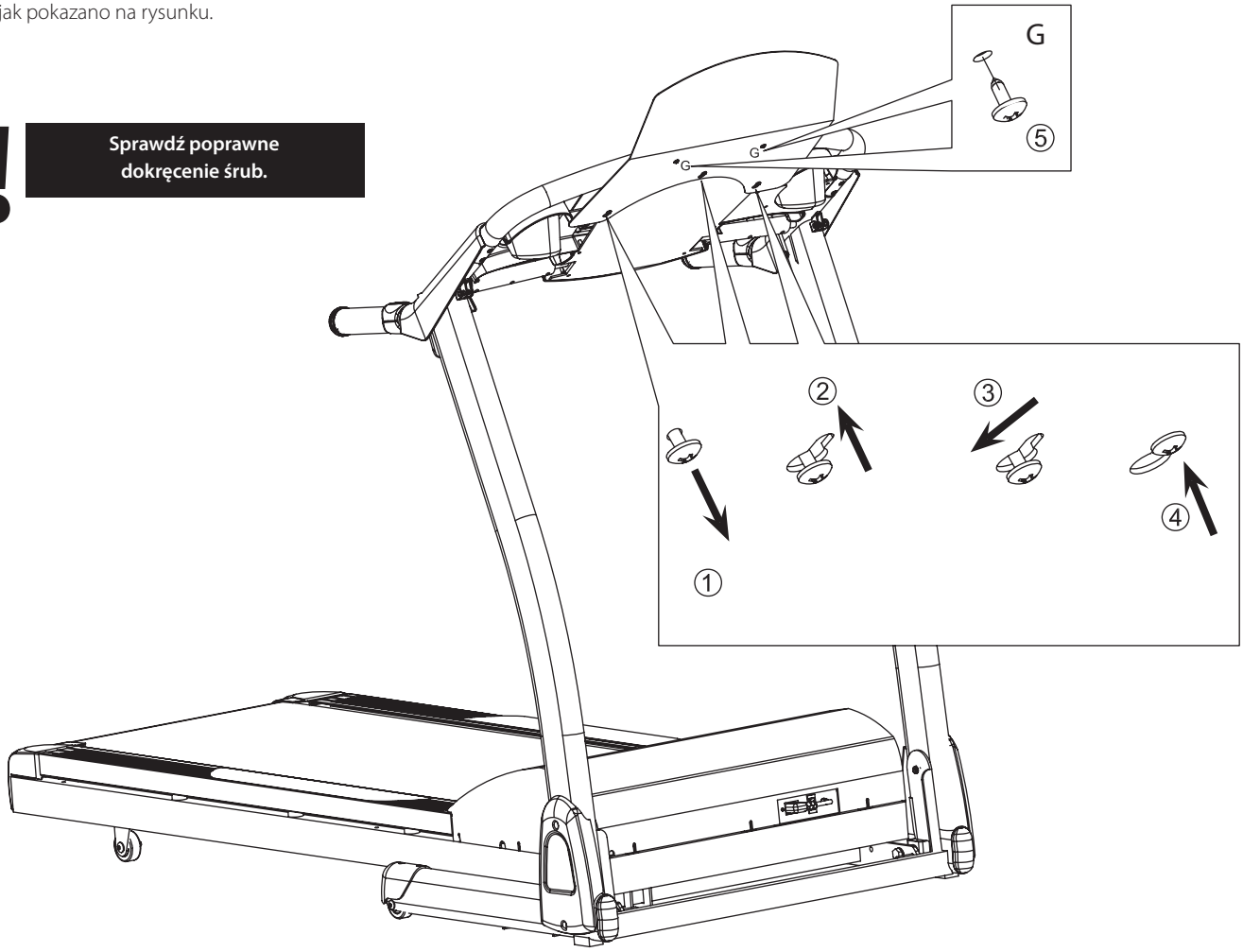
Poluzuj trzy śruby zamocowane na ramie komputera tak, jak pokazano na rysunku.

1. Przymocuj uchwyt do czytania do ramy komputera. W tym celu dopasuj trzy otwory dolne do śrub mocujących tak, jak pokazano na rysunku – uchwyt składaj w takiej samej kolejności, jak pokazano na rysunku.
2. Przykręć uchwyt do ramy komputera za pomocą dwóch śrub tak,, jak pokazano na rysunku.

ELEMENTY ŁĄCZĄCE

Nr	
C01	x 2

Sprawdź poprawne dokręcenie śrub.



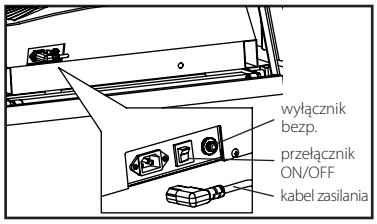
Czynności kontrolne

Ukończyłeś składanie bieżni. Przed pierwszym uruchomieniem wykonaj następujące czynności kontrolne:

- Sprawdź prawidłowe dokręcenie wszystkich śrub/sworzni.
- Upewnij się, że bieżnia znajduje się na płaskiej powierzchni.

Podłączanie zasilania

1. Podłącz jeden koniec kabla zasilania do bieżni tak, jak pokazano na rysunku.
2. Drugi koniec kabla zasilania podłącz do odpowiedniego gniazdka sieciowego (220-240 V, 50 Hz).
3. Włącz bieżnię za pomocą przełącznika „on/off".
4. Umieść klucz bezpieczeństwa w komputerze.



UWAGA: Przed pierwszym uruchomieniem bieżni postępuj zgodnie ze wskazówkami zawartymi w rozdziale Szybki Start na stronie 11 i pozwól, aby urządzenie pracowało bez obciążenia przez 10 minut. Sprawdź, czy ruchoma mata jest odpowiednio naprężona i pracuje bezproblemowo. Więcej informacji na temat regulacji maty można znaleźć na stronie 15.

Szybki start

- Sprawdź, czy bieżnia jest podłączona do zasilania, włączona oraz czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na swoim miejscu.
- Naciśnij przycisk „enter"
- Naciśnij przycisk włączania/wyłączania.
- Mata zacznie powoli poruszać (0,8 km/h).
- Do regulacji prędkości i kąta nachylenia służą przyciski „+ / -".

Uwagi dotyczące klucza bezpieczeństwa:
Bieżnia będzie pracować tylko wtedy, kiedy umiejscowiony zostanie w niej klucz bezpieczeństwa.
W momencie wyjęcia klucza bezpieczeństwa pracująca bieżnia zatrzyma się bezzwłocznie.
Przed każdym treningiem należy sprawdzić umiejscowienie klucza bezpieczeństwa w konsoli oraz zapięcie klipsa do ubrania.
Na czas postoju bieżni klucz bezpieczeństwa należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, poza zasięgiem dzieci.

Wyświetlacz komputera i komunikaty

Śledzenie przebiegu

Śledzenie przebiegu ostatnich 400 m.

Czas

Czas trwania treningu. Domyślnie zlicza w górę. W przypadku ustawienia wartości końcowej, zlicza w dół.

Prędkość

Bieżąca prędkość bieżni podawana jest w km/godz.

Odległość

Odległość pokonana w trakcie danej sesji; zlicza od zera w górę

Liczba kalorii

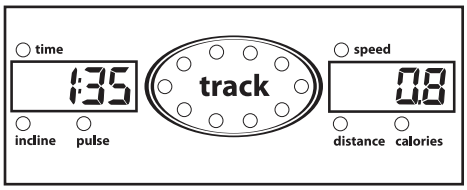
Wskazuje przybliżoną ilość kalorii spaloną w trakcie trwania treningu (tylko dla celów porównawczych, nie medycznych);

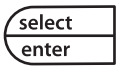
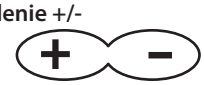
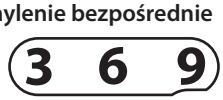
Wartość tętna

Bieżąca wartość tętna wyrażona w uderzeniach na minutę.

Nachylenie

Bieżąca wartość nachylenia bieżni w %.



	Trening wstępny	W trakcie treningu
select/enter 	uruchamia tryb wyboru programu	wybór informacji zwrotnej widocznej w każdym oknie (czas, nachylenie, tętno) (prędkość, odległość, kalorie)
start / stop	uruchamia matę i rozpoczyna trening	zatrzymuje matę i wstrzymuje trening
prędkość + / -	przewijanie programów treningowych regulacja wartości w trybie ustawiania programu	powoduje zwiększenie lub zmniejszenie prędkości, celem szybkiej zmiany prędkości naciśnij i przytrzymaj
nachylenie +/- 	przewijanie programów treningowych regulacja wartości w trybie ustawiania programu	zwiększa lub zmniejsza nachylenie, celem szybkiej zmiany nachylenia naciśnij i przytrzymaj
prędkość bezpośrednia		bezzwłocznie przechodzi do danej prędkości
nachylenie bezpośrednie 		bezzwłocznie przechodzi do danego nachylenia

Korzystanie z programów treningowych

Program sterowany ręcznie

Informacje na temat korzystania z bieżni w programie sterowanym ręcznie (użytkownik może kontrolować ustawienia prędkości i kąta nachylenia w trakcie treningu) znajdują się w rozdziale „Szybki start" na stronie 10.

Programy „docelowe"

Możesz trenować przy nastawionej wartości docelowej czasu. W momencie osiągnięcia wartości docelowej bieżnia zacznie zatrzymywać się celem zakończenia treningu.

1. Sprawdź, czy bieżnia jest podłączona do zasilania, włączona oraz czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na swoim miejscu.
2. Naciśnij przycisk „enter".
3. Aby wybrać ponownie P1 naciśnij przycisk „enter".
4. Do nastawienia wartości czasu treningu użyj przycisków „+/-" (minimalna wartość = 10,00 a maksymalna 99,00)
5. Wciśnij „enter" celem zatwierdzenia.
6. Naciśnij „start" celem rozpoczęcia treningu.

Programy predefiniowane

Bieżnia może pracować w 7 predefiniowanych programach:

- Programy od P2 do P5 są programami nachylenia co oznacza, że bieżnia samoczynnie dopasowuje kąt nachylenia w trakcie treningu. Użytkownik reguluje jedynie prędkość.
- Programy P6 i P8 są programami prędkości co oznacza, że bieżnia samoczynnie dopasowuje prędkość w trakcie treningu. Użytkownik reguluje kąt nachylenia.

1. Sprawdź, czy bieżnia jest podłączona do zasilania, włączona oraz czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na swoim miejscu.
2. Wciśnij przycisk „enter".
3. Celem wyboru programu (od P2 do P8) użyj przycisków oznaczonych „+/-".
4. Wciśnij przycisk „enter".
5. Celem wprowadzenia maksymalnej prędkości dla programu użyj przycisków „+/-".
6. Wciśnij przycisk „enter".
7. Celem wprowadzenia czasu trwania treningu użyj przycisków „+/-".
8. Wciśnij „enter" celem zatwierdzenia.
9. Naciśnij „start" celem rozpoczęcia treningu.

WSKAZÓWKA: W przypadku, kiedy użytkownik nie chce nastawiać maksymalnej prędkości lub czasu trwania treningu, może rozpocząć ćwiczenie przez wciśnięcie przycisku „start" zaraz po zatwierdzeniu wyboru programu.

WSKAZÓWKA: Prędkość można zmieniać w dowolnym momencie treningu, ale w momencie przejścia programu do następnego segmentu powróci ona do predefiniowanej prędkości dla programu.

Programy kontroli tętna

Bieżnia posiada 1 program kontroli tętna. Celem programu jest zrzucanie wagi a bieżnia jest ustawiona domyślnie tak, aby użytkownik ćwiczył osiągając 65% maksymalnej wartości tętna.

1. Sprawdź, czy bieżnia jest podłączona do zasilania, włączona oraz czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na swoim miejscu.
2. Wciśnij przycisk „enter".
3. Celem wyboru programu HRC użyj przycisków „+/-".
4. Naciśnij przycisk „enter" celem zatwierdzenia wyboru.
5. Celem wprowadzenia swojego wieku użyj przycisków „+/-"
6. Naciśnij „enter" celem zatwierdzenia.
7. Na ekranie pojawi się predefiniowana wartość 65% maksymalnego tętna. Jeżeli te wartości są odpowiednie dla użytkownika można przejść do kroku nr 8. W przeciwnym wypadku należy użyć przycisków „+/-" celem zmiany wartości docelowego tętna.
8. Naciśnij „start" celem rozpoczęcia treningu.

Na jakiej zasadzie działają programy HRC?

Programy HRC działają na zasadzie automatycznej regulacji kąta nachylenia, co umożliwia trenowanie przy wprowadzonym docelowym tętnie. Do realizacji tej funkcji bieżnia pobiera odczyty tętna, które przeprowadza w trakcie treningu (zalecamy stosowanie pasa piersiowego).

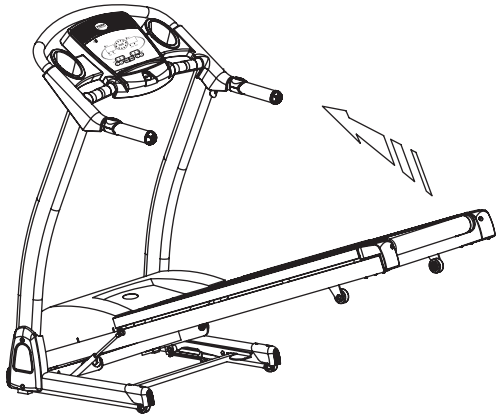
- Jeżeli Twoje tętno jest za wysokie kąt nachylenia jest zmniejszany o 1% co 30 sekund.
- Jeżeli Twoje tętno jest za niskie kąt nachylenia jest zwiększany o 1%30 co sekund.
- Użytkownik może w dowolnym momencie treningu zmienić ustawienia prędkości.

WSKAZÓWKA:
W trakcie ćwiczenia w programie z kontrolą tętna, bieżnia potrzebuje 3,5 minuty na rozgrzanie się. W tym czasie nie jest dokonywana samoczynna zmiana kąta nachylenia.
Więcej informacji na temat treningu z kontrolą tętna i jego kontrolowania znajduje się w rozdziale „trening" oraz „objaśnienia funkcji bieżni".

Nie należy korzystać z programu HRC, jeżeli wartość tętna nie jest odpowiednio wyświetlana na wyświetlaczu.

Proste składanie

Celem ułatwienia przechowywania bieżnia została wyposażona w hydrauliczny układ wspomagający składanie. Wystarczy unieść pomost bieżni. Upewnij się, czy słyszałeś sygnał blokady pomostu – informuje on o poprawnym złożeniu zapobiegającym przypadkowemu rozłożeniu się bieżni.

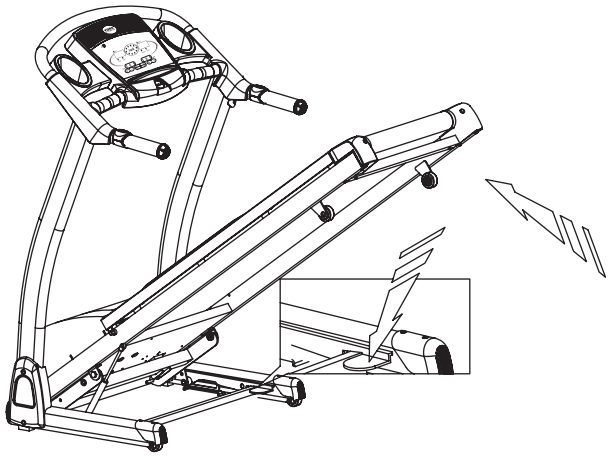


Przed przystąpieniem do składania należy sprawdzić, czy bieżnia znajduje się w najniższej pozycji.
W przypadku, kiedy kąt nachylenia nie odpowiada wartości minimalnej może nastąpić uszkodzenie mechanizmu.

Szybkie rozkładanie

Dodatkowa funkcja umożliwia łagodne składanie bieżni.

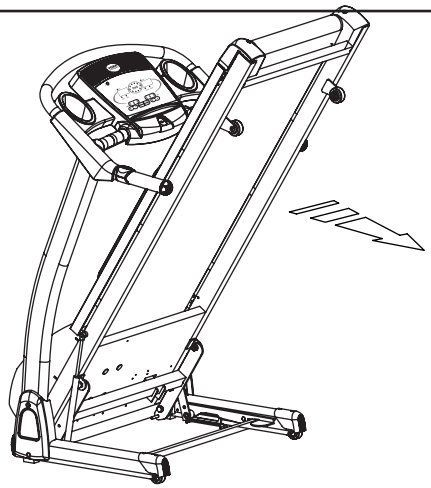
1. Przytrzymując lewą ręką ciężar pomostu, prawą ręką zwolnij pokrętło.
2. Pozwól, aby pomost powoli opuścił się na podłogę.



Upewnij się, że na podłodze nie ma żadnych, zawadzających przedmiotów.

Transportowanie bieżni

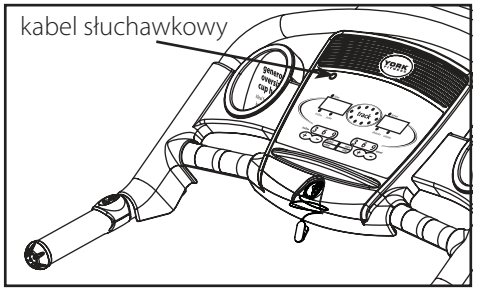
Bieżnia wyposażona jest w 4 kółka transportowe ułatwiające przemieszczanie przyrządu. Złóż pomost tak, jak opisano powyżej i trzymając za rękojeść przetransportuj bieżnię w pożądane miejsce.



Przed transportem sprawdź, czy odłączono kabel zasilania od gniazdka sieciowego i bieżni.

Korzystanie z odtwarzacza MP3

Bieżnia wyposażona jest w kabel umożliwiający podłączenie odtwarzacza MP3. Wystarczy jeden koniec kabla podłączyć do bieżni, a drugi do gniazda słuchawek odtwarzacza MP3. Poprawne podłączenie jest sygnalizowane dźwiękiem z głośników bieżni. Regulacja głośności odbywa się z poziomu odtwarzacza MP3.

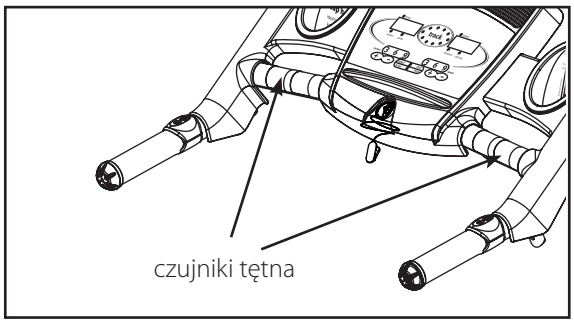


Kontrolowanie tętna

Kontrola tętna odbywa się na dwa sposoby:

Czujniki tętna

Bieżnia wyposażona jest w dwa czujniki tętna. Celem uzyskania odczytów tętna należy oprzeć obie ręce jednocześnie na czujnikach. Nie ściskaj zbyt mocno czujników i odczekaj kilka sekund do wyświetlenia wyników pomiaru przez komputer.



U niektórych osób mogą wystąpić problemy z dokładnym odczytem tętna z czujników dotykowych spowodowane zmianami krążenia.

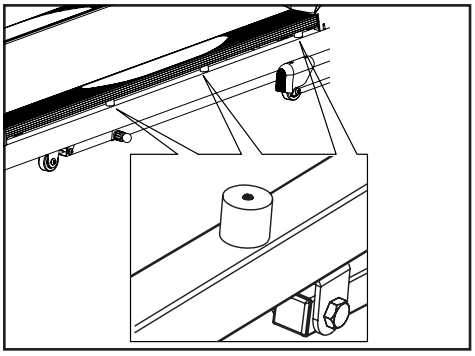
Telemetryczny (bezprzewodowy) czujnik tętna

Bieżnia posiada wbudowany odbiornik odbierający sygnał płynący z pasa piersiowego (wyposażenie nietandardowe).
Dokładność odczytów wskazań pasa piersiowego jest zbliżona do odczytów EKG.
Przy korzystaniu z programów HRC zaleca się stosowanie pasa piersiowego.
Celem zakupu przeczytaj informacje w rozdziale Dane kontaktowe lub odwiedź stronę www.yorkfitness.com.

Podczas użytkowania urządzenia możliwe jest występowanie zakłóceńw pracy czytnika tętna pochodzących od innych urządzeń elektrycznych znajdujących się w pobliżu. Odczyt z wbudowanych w urządzenie czujników tętna zawsze obarczony jest pewną niedokładnością i jego wskazania należy traktować jedynie orientacyjnie.
Niedokładność może być spowodowana bliską obecnością urządzeń niespełniających wymogów dyrektywy kompatybilności elektromagnetycznej.

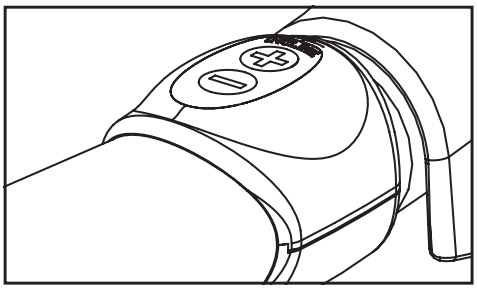
Amortyzowany pomost

Bieżnia wyposażona jest w amortyzowany pomost. Amortyzację zapewniają elastomerowe bloki znajdujące się pomiędzy pomostem i metalową ramą. Pomagają one zmniejszyć obciążenie stawów o 300% w porównaniu do biegu po drodze.



Elementy sterowania wbudowane w rękojeść

Bieżnia jest wyposażona w elementy sterowania umożliwiające zmianę wartości prędkości i kąta nachylenia. Stanowią one ważne udogodnienie i działają na tej samej zasadzie, co przyciski „+/-" komputera.



Przechowywanie

Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu
o stałej temperaturze. Chronić przed kurzem i na czas przestoju odłączać od zasilania elektrycznego (o ile ma zastosowanie).

Czyszczenie

Do czyszczenia powierzchni bieżni używaj wilgotnej szmatki.
Jeżeli zachodzi konieczność można użyć delikatnego detergentu.

Nie czyść przestrzeni pomiędzy matą i brzegiem bieżni.
W miejscu tym znajduje się silikonowa substancja smarująca zapewniająca gładką pracę maty.

Smarowanie

Aby wydłużyć czas eksploatacji bieżni, dbaj o prawidłowe smarowanie pomostu.

Niewystarczające smarowanie pomostu powoduje szybsze zużywanie się pasa, pomostu i silnika.
Częstotliwość smarowania zależy od warunków eksploatacji. Zaleca się, co następuje:

- Mało intensywna eksploatacja (poniżej 3 godzin tygodniowo) – co 4 miesiące.
- Średnio intensywna eksploatacja (od 3 do 5 godzin tygodniowo) – co 2 miesiące.
- Bardzo intensywna eksploatacja (powyżej 5 godzin tygodniowo) – co miesiąc.

Właściwe smarowanie można sprawdzić w następujący sposób:

1. Odłączyć bieżnię od źródła zasilania.
2. Złożyć pomost do pozycji magazynowej.
3. Włożyć rękę pod matę i przeciągnąć wzdłuż pomostu, jak najbliżej jego środka:

- Jeśli ręka pokryta jest delikatną warstwą środka smarującego oznacza to, że nie ma konieczności smarowania.
- Jeśli powierzchnia sprawia wrażenie suchej, a twoja ręka jest czysta, wtedy należy nałożyć więcej środka smarującego.

W razie wątpliwości urządzenie należy delikatnie nasmarować.

Bieżnia jest fabrycznie wyposażona w pojemnik ze środkiem smarującym. Nałóż niewielką ilość środka na miękką szmatkę i przeciągnij nią wzdłuż całej długości pomostu (pod matą). Bardzo ważne jest smarowanie, jak najbliżej środka pomostu.
Sprawdź poziom nasmarowania, jak opisano powyżej, i jeżeli zachodzi konieczność nasmaruj ponownie.

Środek zalecany do smarowania bieżni można nabyć u dystrybutora firmy York Fitness (dane kontaktowe na końcu niniejszej instrukcji).

Użytkownik jest zobowiązany do sprawdzania poziomu nasmarowania bieżni przynajmniej raz w tygodniu. Niewłaściwa ilość smaru prowadzi do uszkodzeń blatu, pasa biegowego, płyty sterującej oraz silnika i skutkuje utratą możliwości składania reklamacji w tym zakresie.

Regulacja naprężenia maty

Sprawdź poziom nasmarowania, jak pisano powyżej, i jeżeli zachodzi konieczność nasmaruj ponownie.

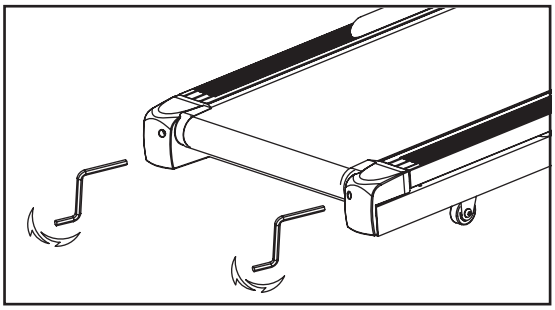
Naprężenie maty jest ustawiane fabrycznie. Jednak w miarę eksploatacji mata może naciągnąć się i poluzować. Kiedy mata jest luźna zaczyna się ślizgać w trakcie pracy. Celem naprężenia maty:

1. Ustaw prędkość bieżni na 3 km/godz.
2. Znajdź śruby regulujące znajdujące się na końcu bieżni.
3. Za pomocą dostarczanego klucza do śrub ampulowych wyreguluj obie śruby przekręcając o ½ obrotu, zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
4. Sprawdź ponownie naprężenie maty. Jeśli mata nadal się ślizga, powtórz krok 3.

Wskazówka: W przypadku prawidłowego naprężenia maty można podnieść jej krawędź o 5 do 7 cm. Naprężenie maty należy sprawdzać przy odłączonym zasilaniu.

W przypadku za mocnego naprężenia obróć śruby w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Unikaj nadmiernego naprężania maty. Przed każdym ponownym sprawdzeniem maty przekręcaj śruby jedynie o ½ obrotu.



Regulacja położenia maty

Położenie maty zostało ustawione fabrycznie. Jednak mata może przesuwać się na boki na skutek stylu biegania (np. większe obciążenie przenoszone na jedną nogę) lub ustawienia przyrządu na nierównej powierzchni. Dlatego czasami może wymagać regulacji. Jeżeli mata nie jest wyśrodkowana, wtedy przesuwa się bliżej lewej lub prawej strony pomostu. Celem regulacji:

1. Ustaw prędkość bieżni na 3 km/godz.
2. Znajdź śruby regulujące znajdujące się na końcu bieżni (na każdym końcu znajduje się jedna śruba; patrz rysunek powyżej).
3. Jeśli mata przesuwa się na prawo, wtedy za pomocą dostarczanego klucza do śrub ampulowych przekręć prawą śrubę o ½ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara (jeśli przesuwa się na lewo, wykonaj te sama czynność na lewej śrubie).
4. Przez minutę obserwuj prawidłowość położenia maty. Jeżeli konieczna jest dalsza regulacja, powtórz czynności z kroku 3.

Przed rozpoczęciem nowego zestawu ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.

Jeśli odczuwasz mdłości, zawroty głowy lub inne nienormalne objawy w trakcie ćwiczenia, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

Rozpoczynanie treningu

Każdy trening rozpoczynaj od rozgrzewki i kończ ćwiczeniami rozluźniającymi – kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.

- Wejdź na bieżnię chwytając się rękojeści i stań stopami na bocznych relingach (znajdujących się po obu stronach maty).
- Uruchom bieżnię (stosując się do wskazówek przedstawionych w rozdziale Instrukcje obsługi).
- Bieżnia zawsze uruchamia się przy najniższej prędkości. Wejdź na matę i rozpocznij trening w tym samym tempie.
- Kontynuuj trening.

Kończenie treningu

- Ustaw najniższą prędkość bieżni i najmniejszy kąt nachylenia.
- Chwytając się rękojeści stań stopami na bocznych relingach (znajdujących się po obu stronach maty).
- Zatrzymaj bieżnię.
- Głównym przełącznikiem wyłącz bieżnię i wyjmij wtyczkę z gniazdka sieciowego.
- Wyjmij klucz bezpieczeństwa.
- Jeśli zachodzi taka potrzeba, przetrzyj bieżnię wilgotną ścierką.

Kończ każdy trening sesją rozluźniającą – kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.

Prawidłowa postawa

- Ćwicz na środku maty.
- Głowę trzymaj podniesioną i patrz się przed siebie.
- Ramiona powinny być wyprostowane i w poziomie. Staraj się ich nie zginać ani pochylać w przód i w tył.
- Wypnij klatkę piersiową do przodu tak, aby przepona mogła prawidłowo pracować.
- Nie przechylaj się ani do przodu, ani do tyłu i nie garb się. Taka postawa powoduje duży nacisk na dolny odcinek kręgosłupa, kłóci się z właściwym mechanizmem biegania i może spowodować kontuzję.
- Stopy powinny być skierowane do przodu i opadać na bieżnię bezpośrednio pod biodrami.

Ile powinien trwać trening?

To zależy od Twojej kondycji fizycznej.
Jeśli rozpoczynasz nowy program ćwiczeń, wdrażaj go stopniowo. Unikaj osiągania celu za wszelką cenę. 30 minutowy trening, 3 razy w tygodniu jest najodpowiedniejszy.

Unikaj przemęczenia - nie powinieneś czuć wyczerpania fizycznego zarówno w trakcie, jak i po zakończeniu ćwiczenia.

Trening z kontrolą tętna

Jeśli chcesz w pełni wykorzystywać swój nowy przyrząd treningowy i osiągać doskonałe wyniki, zawsze ćwicz dokonując właściwego wysiłku fizycznego a to oznacza wsłuchiwanie się w pracę serca!
Dążąc do osiągnięcia docelowego tętna, możesz kierować swoim treningiem i osiągnąć następujące cele:

Dobre zdrowie – dla tych, którzy chcą poprawić stan zdrowia i ogólne samopoczucie. Trenuj na poziomie intensywności równym 50-60% szacowanego maksymalnego tętna. Ćwiczenie powinno trwać około 30 minut i może być wykonywane prawie codziennie.

Zrzucanie wagi – Jeśli chcesz osiągnąć znaczną redukcję tkanki tłuszczowej, Twój trening powinien być bardziej intensywny: na poziomie 60-70% szacowanego maksymalnego poziomu tętna. Tego typu ćwiczenie można wykonywać prawie codziennie i powinno trwać do 30 minut.

Podnoszenie sprawności fizycznej – Takie treningi powinny być wykonywane na poziomie 70-80% szacowanego maksymalnego tętna. Od czasu do czasu osiągany będzie wysoki rytm pracy serca bliski maksymalnej wartości tętna . Są to sesje intensywne i należy zachować 48-godzinną przerwę pomiędzy nimi.

Obliczanie docelowego tętna

Najpierw należy wyliczyć, stosując formułę:
„220 - twój wiek w latach, szacowane maksymalne tętno".
Na przykład, jeśli masz 35 lat to szacowane maksymalne tempo wynosi:
220 - 35 = 185 uderzeń na minutę
Następnie, aby wyliczyć maksymalne tętno wystarczy pomnożyć wartość szacowanego maksymalnego tętna (185 uderzeń na minutę) przez odpowiednią wartość procentową. Więc, jeżeli Twoim celem jest poprawa stanu zdrowia:
185 x 60% = 111 uderzeń na minutę

UWAGA: Należy pamiętać, że wszystkie te wyliczenia mają charakter jedynie szacunkowy – jeżeli w trakcie ćwiczenia przy założonej wartości docelowej odczuwasz niedogodności należy obniżyć poziom.

Uwaga: W trakcie treningu z kontrolą tętna należy przez cały czas ćwiczeń kontrolować stan tętna. Dlatego zalecamy stosowanie pasa piersiowego (jeżeli Twoje urządzenie jest wyposażone w odbiornik bezprzewodowy) lub czujnika pracy serca. Więcej informacji uzyskacie Państwo kontaktując się ze sprzedawcą.

W przypadku jakichkolwiek problemów z działaniem urządzenia w pierwszej kolejności należy sprawdzić poprawne podłączenie przewodów. Poluzowane przewody są najczęstszą przyczyną usterek.

Poniższa tabela zawiera wykaz najczęstszych problemów i sposobów ich usuwania. W razie dalszego występowania problemów prosimy kontaktować się z lokalnym przedstawicielem firmy York.

Problem	Przyczyna	Rozwiązanie
Bieżnia nie uruchamia się	1. Nie jest podłączona do zasilania sieciowego. 2. Niepoprawnie podłączony klucz bezpieczeństwa. 3. Zadziałał wyłącznik automatyczny. 4. Bieżnia wyłączona. 5. Poluzowane przewody.	1. Włącz do gniazdka sieciowego. 2. Włóż klucz bezpieczeństwa. 3. Zrestartuj wyłącznik automatyczny. 4. Włącz przełącznik. 5. Odłącz i podłącz ponownie kabel zasilania.
Ślizgająca się mata	1. Poluzowanie się maty. 2. Pomost wymaga smarowania.	1. Napręż matę. 2. Nasmaruj matę i pomost.
Bieżnia pracuje głośno.	1. Poluzowany mechanizm. 2. Silnik nie pracuje równo. 3. Trzaski – stukanie wałka	1. Dokręć wszystkie widoczne śruby, nakrętki i sworznie. 2. Sprawdź naprężenie maty – test „3 palców" 3. Ustaw tylne walki – sprawdź naprężenie.
Niepoprawne odczyty tętna	1. Zbyt duży ruch rąk. 2. Zbyt wilgotne dłonie. 3. Zbyt mocny chwyt rękoma.	1. Stań na relingach bocznych celem uzyskania precyzyjnego odczytu pulsu. 2. Osusz dłonie. 3. Poluzuj chwyt.

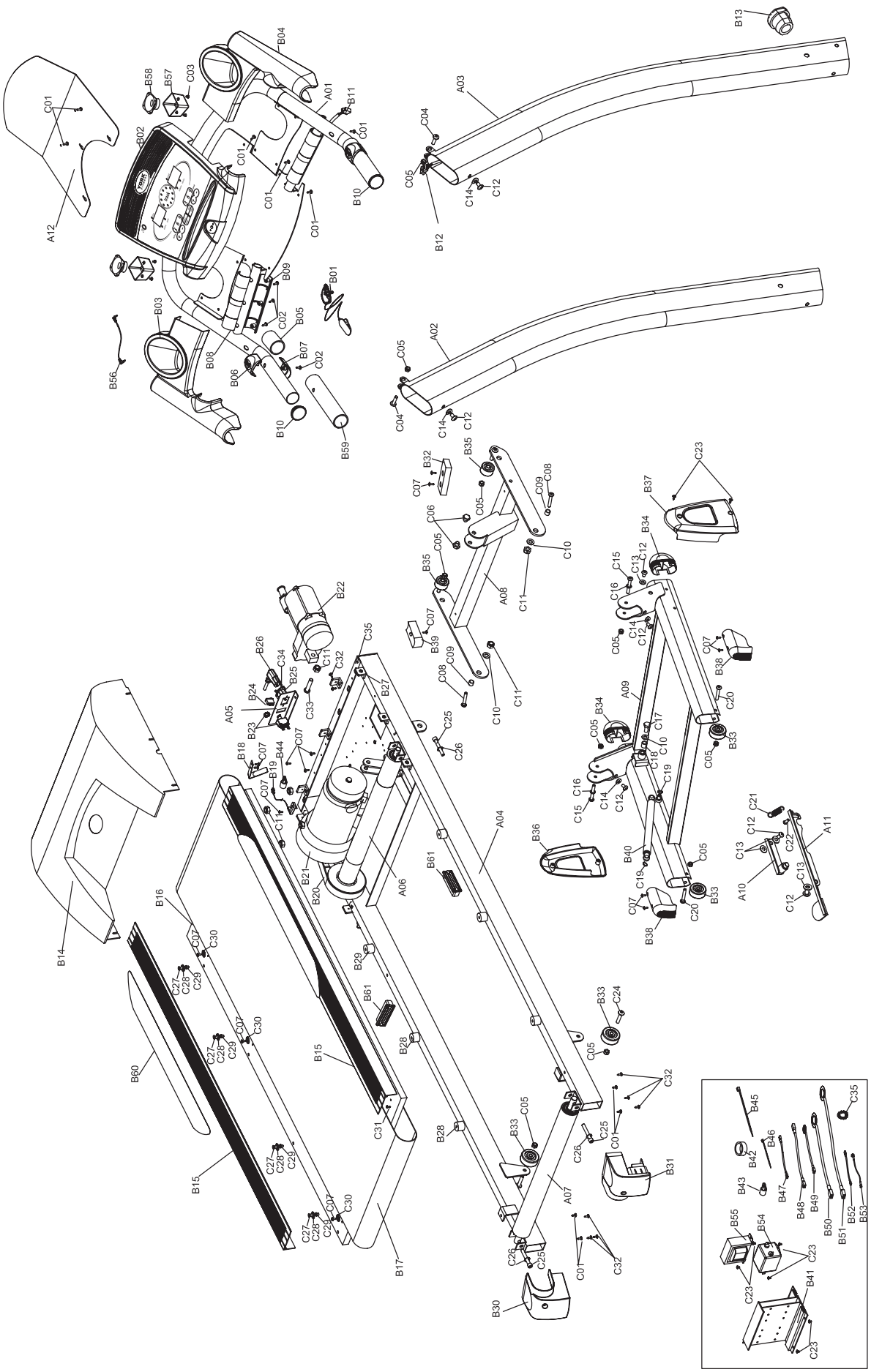
Usterki i komunikaty błędów

Komputer wyświetla komunikaty dotyczące nieprawidłowego funkcjonowania przyrządu. Jeżeli bieżnia nie pracuje poprawnie i zachodzi podejrzenie usterki odłącz od zasilania sieciowego i włącz ponownie. Czynność ta eliminuje przypadkowe błędy i przygotowuje urządzenie do normalnej pracy. W razie dalszego występowania problemów prosimy kontaktować się z lokalnym przedstawicielem firmy York.
Poniżej znajduje się lista błędów wyświetlanych na ekranie:

- ERR1 – oznacza problem z funkcją prędkości. bieżni.

W przypadku awarii zasilania bieżnia wyłączy się automatycznie.
Celem restartu bieżni:

1. Odłącz kabel zasilania od bieżni.
2. Wciśnij wyłącznik bezpieczeństwa.
3. Podłącz ponownie kabel zasilania do urządzenia.


A01
A02
A03
A04
A05
A06
A07
A08
A09
A10
A11
A12
B01
B02
B03
B04
B05
B06
B07
B08
B09
B10
B11
B12
B13
B14
B15
B16
B17
B18
B19
B20
B21
B22
B23
B24
B25
B26
B27
B28
B29
B30
B31
B32
B33
B34
B35
B36
B37
B38
B39
B40
B41
B42
B43
B44
B45
B46
B47
B48
B49
B50
B51
B52
B53
B54
B55
B56
B57
B58
B59
B60
B61
C01
C02
C03
C04
C05
C06
C07
C08
C09
C10
C11
C12
C13
C14
C15
C16
C17
C18
C19
C20
C21
C22
C23
C24
C25
C26
C27
C28
C29
C30
C31
C32
C33
C34
C35

wykaz części

Nr.r ref.	Ilość	Nr części	Opis
A01	1	51060-001	Wspornik konsoli i rękojeść (T)
A02	1	51060-002	Lewa kolumna
A03	1	51060-003	Prawa kolumna (T)
A04	1	51060-004	Rama główna (T)
A05	1	51060-005	Wspornik przełącznika zasilania
A06	1	51060-006	Rolka pasa / bloczek (50 mm)
A07	1	51060-007	Rolka paska - tył (50 mm)
A08	1	51060-008	Rama pochylni (T)
A09	1	51060-009	Rama podstawy (T)
A10	1	51060-010	Uchwyt wspornika zatrzasku zwalniającego
A11	1	51060-011	Zatrzask składania/rozkładania
A12	1	51060-012	Uchwyt na czasopismo
B01	1	51060-013	Klucz bezpieczeństwa (ø 35,5 mm)
B02	1	51060-014	Komputer /konsola (środek) T200 Plus
B03	1	YKF20107b5	Uchwyt komputera - lewy
B04	1	YKF20108b5	Uchwyt komputera - prawy
B05	2	51060-15	Uchwyt z gąbki (fi 36 x 105 x gł. 3 mm)
B06	2	YKF20109b5	Element sterowania - część górna
B07	2	YKF20110b5	Osłona rękojeści - część dolna
B08	2	YKF50039b5	Czujnik pulsu dłoni - góra (164,4 mm)
B09	2	YKF20138b5	Czujnik pulsu dłoni - dół (164,4 mm)
B10	2	YKF20114b3	Okrągła zaślepka wewnętrzna (1" x ½")
B11	1	YKF60056M	Przewód – górny (600 mm)
B12	1	YKF60057M	Przewód – środek (1800 mm)
B13	1	51060-16	Pierścień uszczelniający przewód
B14	1	51060-17	Osłona silnika - góra
B15	1	51060-18	Reling na nogę (dł. 1170 mm)
B16	1	51060-19	Pomost (1150 x 630 x gł. 18 mm)
B17	1	51060-20	Pas (460 x 2700 x gł. 1,75 mm)
B18	1	YKP00155z1	Prowadnica pasa (20 x 58 x 57 x gł. 1,5 mm)
B19	1	YKF60066b1	Czujnik prędkości (800 mm, 2 wtykowy)
B20	1	51060-21	Pas koła (200J-7/PJ508
B21	1	YKF60064	Silnik napędowy
B22	1	YKF60065	Silnik pochylni (200 V)
B23	1	YKF60058	Moduł bezpiecznika (6 A)
B24	1	YKF60063	Wyłącznik on/off (RL1-6II/N-B-9-RE/BK-P3)
B25		YKF60059b3	Gniazdo zasilania (15 A x 250 V)
B26	1	YKF60060b1	Kabel zasilający 90° 3 wtykowy, typ UK (dł. 2 000 mm)
		YKF60061b1	Kabel zasilający (90° 3 wtykowy, typ Australia/Nowa Zelandia (dł. 2000)
		YKF60062b1	Kabel zasilający (90° 3 wtykowy, typ UE (dł. 2000))
B27	9	YKF20113b3	Uchwyt pokrywy silnika (24 x 24 mm)
B28	4	51060-22	Gumowy wspornik pomostu (M6 x ø zew. 25 x gł. 22 mm)
B29	2	51060-23	Gumowy wspornik pomostu (M6 x ø zew. 25 x gł. 20 mm)
B30	1	YKF20116b5	Zaślepka - lewa tył (T)
B31	1	YKF20117b5	Zaślepka - prawa, tył (T)
B32	2	51060-24	Podkładka gumowa, (45 x 36 x gł. 10 mm)
B33	4	YKF20118b3	Kółko transportowe (ø 50 mm)
B34	2	YKF20123b5	Okrągła, owalna zaślepka wewnętrzna (40 x 80 mm)
B35	2	YKF20363b3	Kółko transportowe (ø 38 mm)
B36	1	YKF2012b5	Osłona narożna podstawy - lewa
B37	1	YKF20122b5	Osłona podstawy narożna - prawa
B38	2	YKF20124b5	Okrągła, owalna zaślepka wewnętrzna (40 x 80 mm)
B39	2	YKF20130b3	Wklęsła podkładka nogi
B40	1	YKF50061	Podnośnik gazowy (T) – składanie (450/50 kg)
B41	1	YKF60067	Sterownik PCB (DCMD5747-22)
B42	2	YKF60068	Rdzeń ferrytowy (ø zew 34,6. 1 x ø wew. 20.8 x 12,7 mm)
B43	2	YKF20128w2	Mocowanie czujnika (UC-9/16)
B44	1	51060-25	Mocowanie czujnika (UC-0,5)
B45	1	51060-26	Mocowanie przewodu (4 x 200 mm)
B46		YKF20129w1	Mocowanie kabla (2,5 x 100 mm)

Nr. ref.	Ilość	Nr części	Opis
B47	1	YKF60069w1	Przewód przyłączeniowy (120 mm) męski-męski
B48	2	51060-27	Przewód przyłączeniowy (320 mm) męski-żeński
B49	1	51060-28	Przewód uziemieniowy (120 mm) męski - pętla
B50	1	51060-29	Przewód uziemiający (650 mm) - męski
B51	1	51060-30	Przewód uziemiający (1700 mm)
B52	2	51060-31	Przewód przyłączeniowy (66 mm) męski-męski
B53	1	51060-32	Przewód przyłączeniowy (53 mm) męski-żeński
B54	1	YKF60074	Filtr (8 A)
B55	1	YKF60071	Dławik / Transformator (120V/60HZ, 0,9 V DC 30 MH)
B56	1	YKF60057b1	Przewód audio
B57	2	YKF20134b3	Obudowa głośnika (56.8 x 56.8 x gł. 42 mm)
B58	2	YKF60073	Głośnik (53 x 53 x gł. 35,5 mm)
B59	2	YKF30017b1	Uchwyt z gąbki (ø 36 x 165 x gł. T3 mm)
B60	2	YKF30019b1	Podkładka antypoślizgowa
B61	2	51060-33	Podkładka miękka
C01	19	YKF10135n1	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (4 x 16mm)
C02	8	YKF10136n1	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (3 x 20 mm)
C03	4	YKF10137n1	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (3 x 8 mm)
C04	2	YKF10140n1	Śruba pod klucz ampulowy (M8 x 35 mm [klucz 6 mm])
C05	9	YKF10141n1	Nakrętka samoblokująca (M8)
C06	2	YKF10155n1	Śruba z łbem sześciokątnym (M10 x 12 mm)
C07	35	YKF10142n1	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (4 x 12mm)
C08	2	YKF10152n1	Śruba pod klucz ampulowy (M10 x 28 mm [6 mm klucz])
C09	2	51060-34	Tuleja metalowa (ø zew. 17 mm x ø wew. 10,2 mm x dł. 12,3 mm)
C10	6	YKF10154n1	Podkładka płaska (ø wew. 10 x ø zew. 20 mm x gł. 2 mm)
C11	9	YKF10147n1	Nakrętka samoblokująca (M10)
C12	8	51060-35	Śruba pod klucz ampulowy (M8 x 20 mm [klucz6mm])
C13	4	YKF10158n1	Podkładka płaska (ø wew 8 x ø zew. 18 x gł 1,5 mm)
C14	4	YKF10138n1	Podkładka wygięta (ø wew. 10 x ø zew. 25 x gł. 1,8 mm)
C15	2	51060-36	Śruba pod klucz ampulowy (M10 x 63mm)
C16	2	51060-37	Podkładka zębata (ø wew. 10 mm)
C17	2	YKF10160n1	Śruba z łbem sześciokątnym (M10 x 25 mm)
C18	2	YKF10159n1	Tuleja (ø zew 12,7 x ø wew. 10,5 x gł. 7 mm)
C19	2	YKF10161b6	Zacisk C (12 x 8 x gł. 1 mm)
C20	2	YKF10166n1	Śruba pod klucz ampulowy (M8 x 40 mm [klucz 6 mm])
C21	1	51060-38	Sprężyna (ø zew. 8 x gł. 0,8 x dł 42 mm)
C22	1	51060-39	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (6 x 12mm)
C23	15	YKF10164n1	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M4 x 6 mm)
C24	2	YKF10424n1	Śruba pod klucz ampulowy (M8 x 37 mm [klucz 6 mm])
C25	3	YKF10167n1	Śruba pod klucz ampulowy (M8 x 55 mm [klucz 6 mm])
C26	3	YKF10151n1	Podkładka płaska (ø wew. 8 x ø zew. 16 x gł. 1,5 mm)
C27	8	YKF10144n1	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M6 x 30 mm)
C28	9	YKF10145n1	Podkładka stożkowa (ø wew.6,5 x ø zew. 19,5 mm x gł. 1 mm)
C29	16	YKF20136b3	Plastikowa tuleja dystansująca (ø wew. 6 x ø zew. 9,3 x gł. 1,8 mm)
C30	6	51060-40	Plastikowa podkładka stożkowa (ø wew. 4,5 x ø zew. 5 x gł. 1 mm)
C31	2	YKF10165n1	Śruba z łbem z gniazdkiem krzyżowym (M4x 20 mm)
C32	11	YKF10149n1	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (4 x 12 mm)
C33	1	YKF10148n1	Śruba z łbem sześciokątnym (M10 x 40 mm)
C34	2	YKF10146n1	Stożkowy wkręt samogwintujący z łbem z gniazdkiem krzyżowym (3 x 10 mm)
C35	7	YKF10143n1	Podkładka zębata (ø wew. 4 mm)
		NARZĘDZIA	
D01	1	YKF70004	Klucz do śrub ampulowych (30 x 70 mm)
D02	1	YKF70005	Klucz do śrub ampulowych (75 x 75 mm)
D03	1	YKF70006	Śrubokręt i klucz (13 i 17 mm)

DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:

Towarzystwo Handlowe „MATMARCO" Sp. z o.o.
04-987 Warszawa
ul. Wał Miedzeszyński 168
tel.: 0-22 872 09 89
fax: 0-22 872 09 60
e-mail: biuro@matmarco.pl
www.matmarco.pl